İyileşme Çekirdeği

Giriş Ritüeli

Her toplantıda, her katılımcı tarafından kullanılan standart tanıtım formatı.

'Ben Bob, bağımlıyım' demenin yerini alması gereken şey neden önemli?
AA (Anonim Alkolikler) tanıtımı önemli bir şey yapıyor: paylaşılan bir kimlik aracılığıyla aidiyet yaratıyor. Odadaki herkes 'bağımlıyım' dediğinde, kimse yalnız değildir. Sorun şu ki, yarattığı kimlik tamamen eksiklik üzerine tanımlanmıştır; kontrol edemediğiniz, yanlış yaptığınız, neyle mücadele ettiğiniz üzerine. Bir toplantıda söylüyorsunuz ve beş yüzüncü toplantıda hala aynı şeyi söylüyorsunuz. Cümle değişmiyor. Kimlik hareket etmiyor.

Kernel tanıtımı ise paylaşılan bir mimari aracılığıyla aidiyet yaratıyor. 'Ben Bir Savaşçıyım' veya 'Ben Bir Endişeli Kişiyim' veya 'Ben MTHFR' gibi ifadeler eksiklik beyanları değildir. Bunlar biyolojik gerçeklik beyanlarıdır. Şunu söylüyorlar: sistemim böyle çalışıyor, neye ihtiyacı var, neye doğru ilerliyorum. Kimlik, ilk ağızdan itibaren ileriye dönüktür.

'Seçimin Heyecanı' unsuru da eşit derecede önemli bir şey yapıyor: dopamin ihtiyacını hastalıklaştırmak yerine normalleştiriyor. Odadaki herkes heyecana ihtiyaç duyuyor. Soru, ihtiyacınız olup olmadığı değil; şu anda hangi heyecanlarla çalıştığınızdır. Modern heyecanlarınızı yüksek sesle, grubun önünde adlandırmak, kimliğiniz ile bu yerine koyucu davranışlar arasında nöral bir ilişki kurar. Her 'seçim heyecanlarım arasında kaya tırmanışı ve espresso var' dediğinizde, o kimliği pekiştiriyorsunuz. Bu tesadüfi bir durum değil. Bu bir mekanizmadır.

Grup tepkileri, türe göre kalibre edilmiştir—Savaşçılar, enerjileriyle eşleşen bir şey duyar; Endişeli Kişiler, sakin bir kabul ihtiyacıyla eşleşen bir şey duyar. Başkası için tasarlanmış bir ritüel tarafından yanlış bir şekilde hitap edilen kimse yoktur.

Dört Element

Her Girişin İçeriği

Aynı yapı, her toplantı, her katılımcı

Giriş Şablonu

"Benim adım [ad]."
"Ben [Gen Tipi / Beyin Tipi]."
"Tercih Ettiğim Heyecanlar şunları içeriyor: [modern heyecanlar]."
"Şu anda üzerinde çalıştığım şey: [bir şey]."

Bu eksiksiz bir tanıttır. Dört cümle. Asla daha fazla değil. Grup, her cümlenin ardından yanıt verir — bu yanıt gen tipine özgüdür, böylece oda birbirini doğru dinlemeyi öğrenir.

Öğe 1

Ad

Yalnızca ad

İsim önce gelir ve tek başına kalır. Açıklama yapılmaz. 'Merhaba ben Bob ve 47 gündür temiz kaldım.' gibi değil. 'Ben Bob ve bu hafta çok zorlandım.' gibi değil. Sadece isim. Grubun yanıtı şudur:

KATILIMCI: Benim adım [isim].
Grup: [Name]. Aramıza hoş geldiniz.

Grup, kişinin adını ona söyler. Bu tesadüfi bir durum değildir; bir grup tarafından adınızın söylenmesi nörolojik olarak dengeleyici bir etki yaratır. Kullanım yoluyla bozulmuş olan aynı sosyal tanıma devrelerini aktive eder. Bu, kısa, sıcak ve merhametkâr olmayan bir etkileşimdir.

Element 2

Gen Tip / Beyin Tipi

Kimlik çapası: patoloji değil, biyoloji

Bu, en çok çaba gerektiren aşamadır. Katılımcı kendi beyin mimarisini adlandırır. Henüz değerlendirilmemiş yeni katılımcılar varsayılan bir yanıt verir (aşağıya bakınız). Grubun yanıtı türe göre farklılık gösterir — Savaşçılar aktivasyon enerjisi, Kaygılılar ise dengeleyici bir sükûnet duyar.

Altı Beyin Tipi ve Grup Tepkileri

KATILIMCI: Ben Bir Savaşçıyım. [Val/Val — hızlı dopamin temizlenmesi, yoğunluğa ihtiyaç var]
GRUP: Kanallaştır. ⚡

KATILIMCI: Ben Bir Endişelenenim. [Met/Met — yavaş temizlenme, sakinliğe ihtiyaç var]
GRUP: Yanındayız.

KATILIMCI: Ben Bir Savaşçı-Endişelenenim. [Val/Met — dengeli, uyarlanabilir]
GRUP: Çeşitliliğin var. ✦

KATILIMCI: Ben MTHFR'ım. [Metilasyon varyantı — tükenmiş tedarik hattı]
GRUP: Seninle yeniden inşa ediyoruz.

KATILIMCI: Ben Tükenmiş Endişelenenim. [MTHFR + Met/Met — her iki sistem de tehlikede]
GRUP: Yavaş ilerliyoruz ve birlikte ilerliyoruz.

KATILIMCI: Ben Az Uyarılmış Bir Savaşçıyım. [MTHFR + Val/Val — tükenmiş ve hızlı temizlenen]
GRUP: Sana gerçek bir dağ bulacağız.

KATILIMCI: Henüz tipimi bilmiyorum. [Yeni katılımcı, henüz değerlendirilmedi]
GRUP: Öğreneceksin. Birlikte çözüme kavuşturacağız.

[Emoji sembolleri bu belgenin anlaşılırlığı içindir — bunları yüksek sesle söylemiyorsunuz. Onların arkasındaki enerji önemlidir. Savaşçılar, aktivasyon seviyelerine uygun bir tepkiye ihtiyaç duyar. Endişelenenler ise kortizollerini yükseltmeyen bir tepkiye ihtiyaç duyar. Oda, birkaç toplantıdan sonra bunu doğal olarak öğrenir.]

Yeni katılımcılar ve kendi tiplerini bilmeyenler için: Bu bir engel değildir. "Tipimi henüz bilmiyorum" tamamen geçerli bir cevaptır ve sıcak, davetkar bir yanıt alırsınız. Fenotip Değerlendirmesi (Protokol 06) bir kaynak olarak sunulur — asla zorunlu değildir. Çoğu kişi, sadece başkalarının tipleri anlatışını dinleyerek iki veya üç toplantı içinde kendisini bir Savaşçı (Warrior) veya Endişeli (Worrier) olarak tanımlar.

Element 3

Seçim Heyecanı

Yerine geçen davranışlar — her toplantıda yüksek sesle adlandırma.

Katılımcı, şu anda dopamin sinyali sağlayan veya bu sinyali hedeflediği maddelere yasal ve daha güvenli alternatifleri adlandırıyor. Bunlar Modern Heyecanlar: maddenin sağladığı aynı nörokimyasal işlevi, bağımlılık yükü olmadan yerine getiren aktivitelerdir.

Grup, bu unsura türü ne olursa olsun her zaman aynı şekilde yanıt verir.

Katılımcı: Seçtiğim heyecanlar şunları içeriyor [list].
GROUP: Bu gerçek.

Modern Heyecanların Felsefesi
'Modern Heyecanlar', Kernel'ın AA'nın asla tam olarak yanıtlayamadığı bir soruyu yanıtıdır: Dopamin ihtiyacıyla ne yaparsınız? AA'nın cevabı esasen 'hizmet etmek, sponsorunuzu aramak, toplantılara gitmek'tir. Bunlar değerli şeylerdir — ancak bağımlılığı tetikleyen spesifik nörokimyasal açlığı ele almazlar. Kokainle çalışan bir Savaşçı için, 'hizmet etmek' dopamin artışını ikame edemez.
Kernel şunu söyler: biyolojik ihtiyacınızı dürüstçe adlandırın, sonra onu karşılayan modern heyecanı bulun. Savaşçılar için: yoğun sporlar, rekabetçi oyunlar, alım satım, aşırı deneyimler, soğuk su, ağır kaldırma. Endişeli/Kaygılılar için: ritmik hareket, yaratıcı hassasiyet gerektiren işler, müzik, yemek yapma, derin okuma. MTHFR bireyleri için: doğa ile temas, iyileştirici hareket, maliyetinden daha fazla

enerji üreten her şey.
Bunları giriş bölümünde yüksek sesle adlandırmak üç şeyi yapar: kişi ile yerine koyucu davranış arasında bir kimlik ilişkilendirmesi oluşturur; grubun her kişinin neyle çalıştığı konusunda farkındalığını artırır, böylece destek spesifik olabilir; ve herkesin heyecanlara ihtiyacı olduğu gerçeğini normalleştirir — fark sadece hangi heyecanları kullandığınızdır.

Beyin Tipi	Çağdaş Heyecanlar Menüsü: İlham Alabileceğiniz Örnekler
Savaşçı (Val/Val)	CrossFit, güç kaldırma, dövüş sanatları, BJJ, sprint koşusu, engel parkuru yarışı, rekabetçi oyunlar, e-spor, ticaret, doğaçlama komedi, ekstrem sporlar, soğuk suya dalış, ağır müzik, poker, kaya tırmanışı, sparring
Kaygılı	Uzun mesafe koşusu, yoga, yüzme, bisiklet sürme, pilates, teknik kaya tırmanışı, müzik pratiği, kodlama, karmaşık tarifler pişirme, bahçecilik, örgü örme, okuma, bulmaca çözme, yazma, doğa yürüyüşleri
Savaşçı-Kaygılı (Val/Met)	Değişkenlik; genellikle yoğun spor ve yaratıcı bir uğraşın birleşimi; koşu + müzik; ağırlık kaldırma + yemek yapma; rekabetçi oyun + meditasyon.
MTHFR (ve/veya COMT)	Orman yürüyüşleri (Shinrin-yoku), hafif bisiklet sürme, yüzme, esneme, rahatlatıcı yoga, doğa fotoğrafçılığı, yavaş yemek pişirme, günlük tutma — enerji tüketen değil, enerji üreten her şey
Tükenmiş Kaygılı Birey	Yürüyüşler, hafif yoga, müzik dinleme, yavaş yaratıcı çalışmalar, hayvanlarla etkileşim, basit bahçecilik — uyarılmadan önce onarıma odaklanma
Yetersiz Uyarılmış Savaşçı	Kısa ve yoğun patlamalar: 20 dakikalık HIIT, sprint aralıkları, ağır kaldırma — ardından 48 saatlik toparlanma; seanslar arasında strateji oyunları, rekabetçi bulmacalar.
Evrensel (tüm türler)	Espresso/kahve (en yaygın), canlı müzik, seyahat, yemek yapma, soğuk suya maruz kalma, yürüyüş, yaratıcı projeler, gönüllü çalışma, hayvanlarla zaman geçirme, sizi diri hissettiren insanlarla zaman geçirme

Katılımcıların ilk günden itibaren ilgi alanlarını tam olarak belirlemiş olması gerekmiyor. "'Hala ilgi alanlarımı keşfediyorum' geçerli bir cevap." "'Kahve ve uzun yürüyüşler' geçerli bir cevap." "'Eskiden sörf yapmayı çok severdim ve tekrar yapmaya çalışıyorum' geçerli bir cevap." Kolaylaştırıcı, hepsini aynı grup tepkisiyle onaylar: "İşte gerçek bu."

Element 4

Üzerinde Çalıştıklarım

Tek bir şey: Geriye değil, ileriye dönük olmak.

Dördüncü unsur hareket edendir. Toplantıdan toplantıya değişir. Bu, katılımcının şu anda iyileşme sürecinde aktif olarak üzerinde çalıştığı şeyle ilgili tek bir cümledir; neyin yanlış gittiği, neyle mücadele ettiği değil, ne inşa ettiği veya neye odaklandığıdır.

Grup'un yanıtı:

Katılımcı: Şu anda [bir şey] üzerinde çalışıyorum.
Grup: Bu konuda sizinle birlikte çalışacağız.

'Ne Üzerinde Çalışıyorum' ile Tanıklık Arasındaki Fark
AA tanıklığı geçmişe dönüktür: ne yaptığım, bana ne olduğu, ne kadar kötüleştiği. Bu, hasarı adlandırma, hikayeyi sahiplenme, utanç izolasyonunu kırma gibi gerçek bir işlevi yerine getirir. Ancak insanları en kötü anlarının kimliğine hapsedebilir ve herkesin sahip olmadığı bir okuryazarlık ve sözel akıcılık gerektirir.
'Ne üzerinde çalışıyorum' ise geleceğe dönüktür. Kimsenin geçmişini anlatmasını gerektirmez. Kimsenin acısını sergilemesini gerektirmez. Sadece şunu sorar: mevcut proje nedir? Bu, 'gece yarısından önce uyumak' kadar küçük ya da 'benzos kullanmayı bırakmak' kadar büyük olabilir. İkisi de eşit derecede geçerlidir. Biri diğerinden daha etkileyici değildir.
Kolaylaştırıcı, 'ne üzerinde çalıştığım'ı bir tanıklığa dönüştürmeye çalışan kişilere dikkat etmelidir. Nazikçe: 'Hikayeyi koru — bunun için alanımız olacak. Şu an sadece: üzerinde çalıştığın bir şey.' Bu yapı, aksi takdirde utanç içinde spiralye girebilecek kişi de dahil olmak üzere herkesi korur.

Tam Ritüel

Sırasıyla — Tam Kolaylaştırıcı Senaryosu

Bu, orijinal toplantı formatının 2. aşamasının yerini almaktadır.

Akışı Nasıl Sağlanır
Açılış'ın ardından (Amaç Beyanı, nefes, su, Çekirdek'den açılış cümlesi), kolaylaştırıcı doğrudan Giriş Ritüeli'ne geçer. Bu, eski Kontrol Noktası (Check-In) formatını tamamen ortadan kaldırmaktadır. Giriş Ritüeli, Kontrol Noktası'dır; aynı bilgileri (kim olduğunuz, nasıl hissettiğiniz, neye ihtiyacınız olduğu) içerir, ancak kriz belgelemesi yapmak yerine kimlik inşa eden yapılandırılmış bir formatta sunulur.

MODERATÖR: Şimdi kendimizi tanıtacağız. Her toplantıda aynı format uygulanıyor: dört cümle. Ben başlayayım.

Grup için tam bir giriş yapın. Kendi gerçek tarzınızı ve gerçek heyecanlarınızı kullanın. Asla uydurma bir örnek kullanmayın — otantiklik, ritüelin işe yaramasını sağlayan şeydir.

Kolaylaştırıcı: Ben [adınız].
KATILIMCI: Adım [isim].
GRUP: [İsim]. Aramıza hoş geldiniz.

FACILITATOR: Ben bir [your type].
Kolaylaştırıcı kendi tipini belirtir. Grup, bu tipe özgü bir yanıt verir.

KOLAYLAŞTIRICI: Tercih Ettiğim heyecanlar şunlardır: [your real thrills].
KATILIMCI: Seçtiğim heyecanlar şunlardır [list].
GROUP: Bu gerçek.

KOLAYLATICI: Şu anda [çalıştığınız gerçek bir şey] üzerinde çalışıyorum.
KATILIMCI: Şu anda [bir şey] üzerinde çalışıyorum.
Grup: Bunun üzerinde sizinle birlikte çalışacağız.

FASİLİTATÖR: Şimdi odanın etrafında ilerliyoruz. Her bir unsura zaman ayırın. Grup, her cümleden sonra yanıt verecek; böylece nasıl işlediğini duyacaksınız.
Solunuzdaki veya sağınızdaki kişiye gidin. Odanın etrafında dolaşmaya devam edin.
Süre kısıtlaması: Her tanışma toplamda 60 saniyeyi geçmemelidir.

Kolaylaştırıcı Notları — Yeni Katılımcılarla Çalışma

Tipini henüz bilmeyen yeni katılımcılar:
Mümkünse toplantıdan önce: Onlara Tip Kartı'nı (aşağıya bakınız) verin ve Savaşçı/Endişeli (Warrior/Worrier) tanımlarını okumalarını sağlayın. Birçok kişi resmi bir değerlendirme olmaksızın hemen kendini tanımlar.
Toplantı sırasında: 'Tipimi henüz bilmiyorum' geçerli bir yanıttır ve bu yanıta özel bir grup tepkisi verilir: 'Öğreneceksin. Birlikte bulacağız.'
Toplantıdan sonra: Fenotip Değerlendirmesi'ni (Protokol 06) bir kaynak olarak sunun. Asla baskı yapmayın. Çoğu kişi, sadece başkalarını dinleyerek 2-3 toplantı içinde tipini belirlemiştir.

Modern Heyecanları (Modern Thrills) henüz olmayan yeni katılımcılar:
'Heyecanlarımı hala çözüyorum' → 'Bu gerçek.' (Grup, sadece cevabı değil, arayışı onaylar.)
'Kullanmaya başlamadan önce [X] yapardım' → Bu geçerli. Adını söyleyin.
'Dürüst olmak gerekirse şu an sadece kahve' → Bu geçerli. Adını söyleyin.
Kolaylaştırıcı nazikçe şunu sorabilir: 'Madde bağımlılığı başlamadan önce ne yapmaktan keyif alırdın?' Bu soru neredeyse her zaman bir şeyi ortaya çıkarır.

-
-
-

-
-
-
-

Kolaylaştırıcı Notları — Yanlış Gittiğinde Ne Yapılmalı

Biri dört cümle yerine tam bir ifade verirse: "Durun, tümünü dinlemek istiyorum, yerimiz var. Şu an için sadece dört cümle. Adınız, tipiniz, deneyimleriniz, üzerinde çalıştığınız şey."

Biri tip olarak "Ben bağımlıyım" derse: "Bu eski bir giriş. Biz burada beyin tipiyle ilerliyoruz — daha çok Savaşçı mı yoksa Kaygılı mı olduğunuzu biliyor musunuz? Henüz emin değilseniz, sadece bunu söyleyin."

Biri giriş sırasında duygusal tepki verirse: Bırakın. Acele etmeyin. Grup sessizliği korur. Hazır olduklarında devam ederler veya pas geçerler. Bir cümle tamamlayana kadar grup tepki vermez — sonra grup normal şekilde tepki verir.

Biri katılmayı reddederse: "Hiç sorun değil. Bu gece gözlem yapabilirsiniz." Baskı yapmayın. Turun sonunda geri dönün ve nazikçe bir kez daha teklif edin.

Biri aşırı uzun bir deneyim listesi verirse: Gülümseyin, bitirmesine izin verin, "Bu gerçek şey" — sonra özel olarak, toplantıdan sonra: "Harika bir liste. Giriş için, tempoyu tutarlı tutmak adına en iyi iki veya üçünüzü seçin."

-
-
-
-
-

Kan Grubu Kartı

Yeni Katılımcılara Dağıtmak İçin Yazdırınız

Bir sayfa — İlk görüşmelerinde okunan

Bu kart, ilk toplantısına katılan herkese verilir. Kitabı okumuş veya daha önceki bir oturuma katılmış olmalarını gerektirmeden, kendilerini tanıtmak için yeterli bilgi sağlar.

Beynin nerede?

Her iki açıklamayı da okuyunuz. Uygun olanı veya uygun kombinasyonu işaretleyiniz.

⚡ SAVAŞÇI (Val/Val — hızlı temizlenme) Canlı hissetmek için yoğunluğa ihtiyacınız var. Sakinlik yanlış veya sıkıcı geliyor. Akut stres altında iyi performans gösteriyorsunuz. Uyarıcı maddeler kullanmış olabilirsiniz. Rekabet, yenilik ve risk ihtiyacınız var. Grup tepkisi: "Bunu yönlendir."	□ ENDİŞELİ KİŞİ (Met/Met — yavaş temizlenme) Stres altında beyniniz aşırı çalışır. Derin düşünürsünüz ama takılıp kalabilirsiniz. İyi işlev görmek için sakinliğe ihtiyacınız var. Depresanlar kullanmış olabilirsiniz. Ritim, hassasiyet ve güvenliğe ihtiyacınız var. Grup yanıtı: "Yanındayız."
□ MTHFR (Metilasyon varyantı — tükenmiş kaynak) Kronik düşük enerji veya düz ruh hali. Maddeler size normal hissettirdi. Antidepresanlar genellikle işe yaramadı. Size daha fazla verim değil, yenilenme gerekiyor.	✦ HENÜZ EMİN DEĞİL (Hala anlamaya çalışıyorsun) Henüz bilmene gerek yok. Sadece şunu söyle: Tipimi henüz bilmiyorum. Kendini başkalarında tanıyacaksın. Protokol 06 bunu resmi olarak haritalandırmana yardımcı olur. Grup yanıtı: "Yapacaksın. Birlikte

Grup yanıtı: "Sizinle birlikte yeniden inşa ediyoruz."	çözeceğiz."

Girişin Tamamı — Seslendirilmiş Hali

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."

GROUP: "Lee. Good to have you here."

"I don't know my type yet."

GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on just showing up."

GROUP: "We'll work on it with you."

Güncellenmiş Toplantı Akışı
Giriş Ritüeli Entegre Edilmiş Tam Format
Orijinal Aşama 2 yerine bunu kullanın.

Aşama	Ne Olur?	Zaman
Aşama 1 — Başlangıç	Su + nefes + Amaç Beyanı (soru-cevap) + Çekirdekten dönen bir cümle	Please provide the text you would like me to translate.
FAZ 2 — GİRİŞ TÖRENİ	Tüm katılımcılar: Adı → Tipi → İlgi Alanları → Çalışma Alanı. Grup, her bir öğeden sonra yanıt verecektir.	Yaklaşık 15-20 dakika
FAZ 3 — PROTOKOL OTURUMU	Protokol, sade dille tanıtım, rehberli alıştırma veya tartışma, kısa bir yansıtma	Yaklaşık 25-30 dakika
FAZ 4 — KAPANIŞ	Kolaylaştırıcı yansıtması, her katılımcının bir sonraki toplantıya kadar yapacağı bir şeyi belirtmesi ve kapanış ritüeli	Yaklaşık 8–10 dakika
Toplam		Yaklaşık 60–70 dakika

Dizilişin Mantığı
Toplantı artık, Çekirdek'in terapötik çerçevesini yansıtan tutarlı bir iç mantığa sahip:
Açılış — bedeni topraklayarak amacını belirtir (bozuk değilsiniz; biyolojinizi anlamak için buradasınız)
Giriş Ritüeli — eksiklik üzerinden değil, mimari üzerinden kimliği kurar; yerini alacak davranışları adlandırır; mevcut çalışmayı adlandırır
Protokol Oturumu — mevcut ihtiyaca yönelik spesifik içeriği işler
Kapanış — somut bir eylemle sabitlenir ve insanları, bir sonraki toplantıya kadar taşıyacak kapanış sözleriyle uğurlar

Her aşama farklı bir nörolojik işlevi yerine getirir: açılış parasempatik sinir sistemini aktive eder; giriş kimliği ve sosyal bağlantıyı inşa eder; protokol

oturumu problem çözmede prefrontal korteksi meşgul eder; kapanış, bir sonraki somut eylemin beklentisiyle dopamini aktive eder.
Ritüel bir süsleme değildir. O, iletim mekanizmasıdır.

-
-
-
-